



献立表

2024年

渋谷区立上原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	端午の節句献立 中華ちまき	○	ワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉、牛乳、豚ひき肉	油、ごま油、もち米、ワンタンの皮	椎茸、たけのこ、にんじん、りょくとうもやし、ねぎ、こまつな、冷凍みかん	719 kcal 22.2 g 19.9 g
7火	マーボー丼	○	きくらげスープ カルピスゼリー	豆腐、豚ひき肉、大豆、みそ、八丁みそ、牛乳、えび、カルピス、粉寒天、パールアガー	米、麦、油、ごま油	にんにく、にんじん、椎茸、にら、ねぎ、きくらげ、だいこん、こまつな、りょくとうもやし、みかん缶	739 kcal 31.3 g 22.0 g
8水	ミートスパゲッティ	○	サウビカンサラダ メロン	豚ひき肉、大豆、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、油、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、ホールトマト、ぶなしめじ、キャベツ、ホールコーン、メロン	720 kcal 27.2 g 21.0 g
9木	ごはん	○	黒酢豚 わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、生わかめ	米、じゃがいも、ごま油、ごま	ぶなしめじ、たけのこ、パプリカ、玉葱、しょうが、ねぎ、にんじん	858 kcal 28.3 g 30.5 g
10金	ごはん	○	カレーごまふりかけ 鯖のピリ辛味噌だれ もやしのスープ	ちりめんじゃこ、牛乳、まさば、みそ、鶏肉	米、ごま、ごま油	りょくとうもやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	731 kcal 34.6 g 26.2 g
13月	ペルー料理 ロモサルタード	○	魚介サラダ 石垣島産スナックパイン	牛肉、牛乳、えび、たこ	米、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、油	玉葱、パプリカ、トマト、ねぎ、パセリ、きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン、にんにく、レモン、パイン	801 kcal 31.9 g 31.6 g
14火	山菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛白菜 若竹汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、あおのり、厚削り節、だし昆布、生わかめ	米、油、薄力粉、ごま油	にんじん、たけのこ、椎茸、ふき、わらび、はくさい、きゅうり、とうがらし、たけのこ、まいたけ、ねぎ	782 kcal 37.4 g 29.5 g
15水	ガーリックフランス	○	コーンシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、ツナ	ソフトフランスパン、バター、油、じゃがいも、薄力粉、油	にんにく、パセリ、にんじん、玉葱、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	810 kcal 25.8 g 36.8 g
16木	ごはん	○	手作りふりかけ 肉じゃが 草だんご	牛乳、おなか、ちりめんじゃこ、あおのり、豚肉、かつお厚削り、きな粉	米、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、上新粉、白玉粉、薄力粉、ごま	玉葱、にんじん、椎茸、さやいんげん、よもぎ	808 kcal 33.4 g 17.4 g
17金	ごはん	○	大豆入りハンバーグ 三色ソテー 白菜の味噌汁	牛乳、大豆、豚ひき肉、おから、油揚げ、生わかめ、みそ、煮干し	米、油	玉葱、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、ホールトマト、ホールコーン、いんげん、にんじん、ねぎ、白菜	750 kcal 32.5 g 25.1 g
20月	クッパ	○	えび春巻き メロン	豚肉、たまご、牛乳、えび	米、麦、ごま油、ごま、油、春巻きの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、キムチ、ねぎ、にら、椎茸、ほうれんそう、たけのこ、メロン	819 kcal 33.9 g 26.2 g
21火	ジャージャー麺	○	トックスープ カリカリきなこ豆	豚ひき肉、大豆、みそ、牛乳、鶏肉、きな粉	油、蒸し中華めん、トック、ごま油	玉葱、にんじん、にんにく、たけのこ、椎茸、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、こまつな	776 kcal 36.6 g 28.3 g
22水	シーフードピラフ	○	トマトと卵のスープ 晩柑のケーキ	いか、角切り、むきえび、牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご、鶏卵	米、麦、バター、油、薄力粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト、チンゲンサイ、オレンジジュース	762 kcal 28.5 g 24.3 g
23木	カレーパン	○	ポトフ さくらんぼ	豚ひき肉、たまご、牛乳、豚肉、フランクフルト	丸パン、油、薄力粉、パン粉、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉葱、セロリ、キャベツ、かぶ、さくらんぼ	722 kcal 25.6 g 30.9 g
24金	ごはん	○	魚のマスタード焼き 小松菜のあえもの 鶏肉と根菜の味噌汁	牛乳、さけ、かつお厚削り、鶏肉、みそ	米、麦、油、バター、ごま油、ごま、じゃがいも	レモン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、れんこん、はくさい	724 kcal 34.3 g 20.7 g
25土	お弁当給食 わかめごはん	ジュース	おひたしわさび醤油 鶏のから揚げ ウインナーのケチャップ炒め 粉ふきいも ミニトマト	カットわかめ、ウインナー、かつお厚削り	米、油、じゃがいも	オレンジジュース、しょうが、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、もやし、小松菜、トマト	893 kcal 30.1 g 26.5 g
28火	石焼ビビンバ風炒飯	○	カクテキ かきたま汁	豚肉、牛乳、厚削り節、鶏肉、たまご	米、おおむぎ、油、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、だいこん	709 kcal 27.0 g 27.0 g
29水	みそラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子 冷凍りんご	豚ひき肉、だし昆布、みそ、牛乳、大豆	油、ごま油、蒸し中華めん、ぎょうざの皮、薄力粉	ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、りょくとうもやし、にら、キャベツ、りんご	743 kcal 31.1 g 23.7 g
30木	ごはん	○	めだいの照り焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	牛乳、めだい、おなか、厚削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、油、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	702 kcal 34.9 g 19.3 g
31金	豚のスタミナ丼	○	ビーフンスープ フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、ベーコン、鶏肉、厚削り節、ヨーグルト	米、おおむぎ、油、ビーフン	にんにく、キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら、筍、ねぎ、えのきたけ、しょうが、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	864 kcal 33.1 g 27.8 g

※献立は都合により変更になる場合があります